FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

# PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

L'ART DES MOUVEMENTS
209 RUE LEON GLASER
11210 PORT LA



Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

## lundi

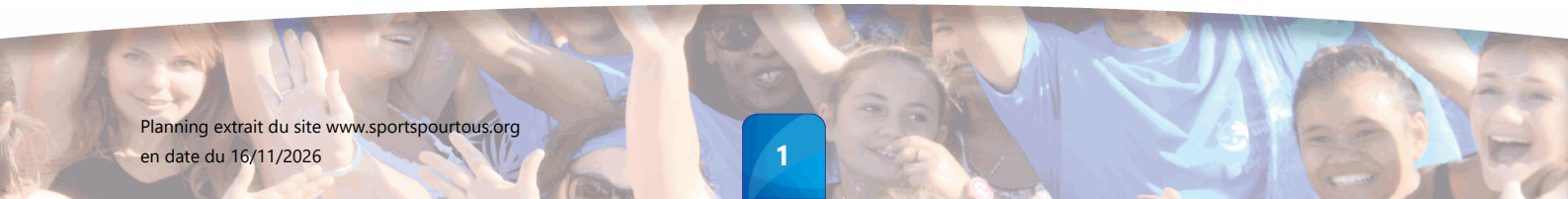
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Créer son art de vivre** | 10:00 - 18:00 | Adultes<br>Séniors | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | MAIRIE ANNEXE DE NARBONNE PLAGE |
| **Taï-Chi-Chuan** | 17:00 - 19:00 | Adultes<br>Séniors | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | SALLE ROGER COUDERC |

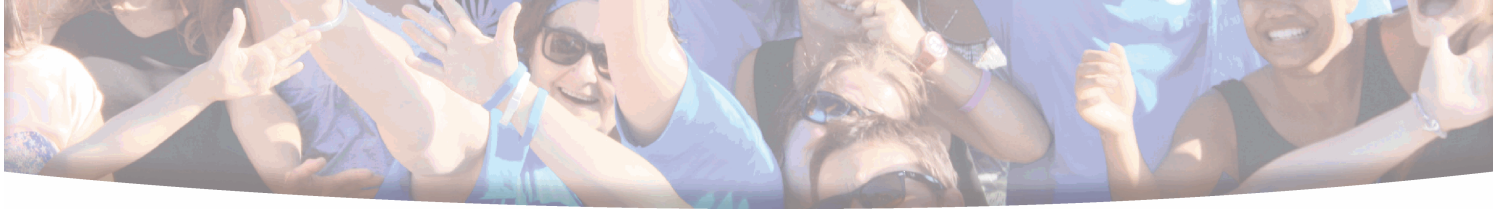
## mardi

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Qi-gong de santé, Méditation** | 09:00 - 09:50 | Adultes<br>Séniors | Débutant<br>Confirmé | SALLE ROGER COUDERC |
| **Pilates Matwork I Stretching** | 10:00 - 11:30 | Adultes<br>Séniors<br>Adolescents | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | SALLE ROGER COUDERC |
| **Circuit Training (coaching) tous les 1 Ier mardis du mois** | 18:15 - 19:45 | Adultes<br>Adolescents | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | SALLE ROGER COUDERC |
| **Programme Prestige** | 20:00 - 21:00 | Adultes | Débutant | SALLE ROGER COUDERC |

## jeudi

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Programme Rééducation des tendinophaties par le mouvement** | 10:00 - 11:00 | Adultes<br>Séniors | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | SALLE ROGER COUDERC |
| **Pilates avancé alternance Swiss ball** | 18:30 - 19:30 | Adultes<br>Adolescents | Confirmé<br>Expert | SALLE ROGER COUDERC |
| **Programme Rééducation des tendinophaties par le mouvement** | 19:45 - 20:30 | Adultes<br>Séniors | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | SALLE ROGER COUDERC |





## vendredi

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Plogging** | 10:00 - 13:35 | Enfants<br>Adultes<br>Familles<br>Séniors<br>Adolescents | Débutant<br>Confirmé<br>Expert | PLAGE DE PORT LA NOUVELLE |
| **Marche de santé** | 10:00 - 17:00 | Enfants<br>Adultes<br>Familles<br>Séniors<br>Adolescents | Débutant<br>Confirmé | RESERVE AFRICAINE DE SIGEAN |

## Lieux & contacts

### Siège

L'ART DES MOUVEMENTS
209 RUE LEON GLASER
11210 PORT LA NOUVELLE
T 0618880658
lartdesmouvements@gmail.com

### Lieux de pratique

**MAIRIE ANNEXE DE NARBONNE PLAGE**
AVENUE DU THÉÂTRE
SALLE HENRY DE MONFREID
11100 NARBONNE PLAGE

**RESERVE AFRICAINE DE SIGEAN**
19 HAM. DU LAC D6009
11130 SIGEAN

**PLAGE DE PORT LA NOUVELLE**
FRONT DE MER PLAGE DE
PORT-LA-NOUVELLE
11210 PORT-LA-NOUVELLE

**SALLE ROGER COUDERC**
RUE ALAIN COLAS
11210 PORT LA NOUVELLE

